

Makale Gönderim Tarihi / Received: 20.03.2018
Makale Yayımlanma Tarihi / Publication: 15.12.2018

Makale Kabul Tarihi / Accepted: 03.09.2018
Aralık / December 2018 • 8(3) • 190-204

Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum ile Benlik Ayrışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Analyzing of the Relationship between Adjustment to University Life and Differentiation of Self in University Students

Abdullah MERT**

Pınar ÇETİNER***

Öz. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde üniversite yaşamına uyum düzeyi ile benlik ayrışma düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden %68 kadın (189 kız öğrenci) ve %32 erkek (87 erkek Öğrenci) olmak üzere toplam 276 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu çalışma, ilişkisel tarama yöntemine göre yapılmıştır. Araştırmada, katılımcıların benlik ayrışma düzeyini belirlemek için "Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)" ve Üniversite yaşamına uyum düzeyini belirlemek için "Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği" (ÜYUÖ) kullanılmıştır. Analizler SPSS 23.0 paket programı aracılığıyla .05 ve .01 anlamlılık düzeyinde analizler yapılmıştır. Elde edilen veriler korelasyon ve doğrusal regresyon ile test edilmiştir. Araştırma bulgularında üniversite yaşamına uyum ve benlik ayrışması değişkenlerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrışması arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki görülmüştür. Buna göre üniversite öğrencilerinin benlik ayrışma düzeyi arttıkça üniversite yaşamına uyum düzeylerinin arttığı söylenebilir. Üniversite öğrencilerinde benlik ayrışmasının üniversiteye yaşamına uyum düzeyinde pozitif yönlü yordayıcı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Bu da öğrencilerin üniversiteye yaşamına uyum düzeylerinin benlik ayrışması ile açıklandığı ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Ayrışması, Üniversite Yaşamına Uyum, Öğrenci, Cinsiyet.

Abstract. The aim of this study is to examine the relationship between the level of adjustment to university life and the level of differentiation of self in the university students. The sample of research consists of a total of 276 university students, 68 % female (189 female students) and 32 % male (87 male students), who studied in various departments of a state university and voluntarily agreed to participate in the research. The study was conducted by relational screening model. In order to determine the level of differentiation of self of participants, "The Differentiation of Self Inventory"; in order to determine the level of integration into university life, "Adjustment to University Life Scale" were used. Data analysis were conducted with SPSS 23.0 statistical package program in .05 and .01 significance levels. All datas were analyzed by correlation and linear regression. It was seen in the research findings that there is a moderately positive and meaningful association between adaptation to the university life and self-discrimination. According to this, it can be said that as the level of self-identification of university students increases, the level of adaptation to university life increases. It has been revealed that self-differentiation of university students positively predicts the level of adaptation to university life. It can be said that the level of adaptation of the students to the life of the university is explained by the differentiation of self the students.

Keywords: Differentiation of Self, Adjustment to University Life, Student, Gender.

Toplumsal Mesaj.

Bu çalışmada, bireyin kendi başına karar vermesi olarak tanımlanan benlik farklılaşmasına sahip üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Yapılan çalışmada, üniversite yaşamına uyum ve benlik ayrışmasının cinsiyete göre değişmediği ancak üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrışması arasındaki anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Public Interest Statement.

The purpose of this study is to examine the level of adaptation of university students with self-discrimination, which is defined as an individual's parental thinking, to university life. In the study conducted, it was seen that there was a meaningful relationship between the adaptation to the university life and the self - discrimination according to the sex but not with the university life.

* Bu çalışma, 25-26-27 Ekim 2018 tarihleri arasında Samsun'da gerçekleştirilen "20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

** Orcid ID: <http://orcid.org/0000-0003-0653-2297>, Dr. Öğr. Üyesi, Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, abdullahmert@gmail.com

*** Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-6769-2740>, Öğretmen, MEB, pctinerpdr@gmail.com

1. GİRİŞ

Yeni yaşamsal beceriler içeren üniversiteye başlama süreci, farklı bir ortam, yeni insanlar, yeni alışkanlıklar, kimi zamansa yeni bir şehir demektir. Her yeni durum gibi üniversite hayatına geçiş de beraberinde birtakım yeni yaşantılar getirir. Üniversite yaşamı yarattığı heyecanın, mutluluğun yanı sıra aslında kaygı ve stresi de beraberinde getirir. Üniversite yaşamında akademik zorluklar, barınma, beslenme, maddi problemler, eski yaşantıya özlem, sosyal ilişki sorunları, yalnızlık vb. gibi durumlar kaygı ve stres yaratan başlıca faktörler olarak sıralanabilir (Reishl ve Hirsch, 1989). Kimi insan bu tarz yeni durumlara hızlı bir şekilde ayak uydurarak yaşadığı bu kaygıyı minimuma indirirken kimisi ise bu stres verici durumlarla baş etmede zorluk yaşar. Bireylerin sıklıkla yaşadığı zorlukların başında, bu yeni dönemin yarattığı uyum problemleri olduğu söylenebilir (Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle, 2005). Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda en çok ifade edilen problemin üniversite yaşamına uyum zorluğu olduğu görülmüştür (Aladağ, 2009; Usta, Sayın ve Güzelipek, 2017; Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Üniversiteye uyum sürecinde bireyler akademik, sosyal, kişisel vb farklı yönlerden bir uyum süreci içerisinde olmaktadır (Baker ve Siryk, 1984). Üniversite yaşamı birey için farklı sosyo-kültürel çevre ve yeni bir yaşamın başlangıcı olarak ifade edilir. Bireyin bu süreci daha kolay geçirebilmesine imkan sağlayan faktör ise süreçteki değişikliklere uyum sağlama becerisine sahip olmaktır (Erdoğan, Şanlı ve Şimşek, 2005).

Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bireysel ve psikolojik uyumlarına negatif yönde etki eden unsurlar, çekingenlik, hata yapmamak için korku yaşamak, eleştirilmekten çekinme ve yalnızlık olarak açıklanabilir (Sevinç, 2010). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, sosyo-kültürel etkinliklere aktif olarak katılan öğrencilerin, katılmayanlara göre akademik uyum problemi daha az yaşadıkları tespit edilmiştir (Karahan vd., 2005). Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin sosyal ve genel uyumu, yaşam ortamı ve cinsiyet arasındaki etkiyi araştıran çalışmada, tüm çevresel faktörler eşliğinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre uyum seviyesinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Fakat araştırmaya dâhil edilen öğrencilerde cinsiyet fark etmeksizin genel uyum düzeylerinde anlamlı olarak bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Enochs ve Roland, 2006).

Bireylerin çevrelerinde karşılaştığı durumlar ve kişilik özellikleri uyum sağlama sürecini etkileyebilmektedir (Ceylan, 1999). Uyum sağlama sürecinde rol oynayabileceği öngörülen kişilik özelliklerinden biri de Bowen'ın Aile Sistemi Kuramı'nın yapısını şekillendiren benlik ayrışması (farklılaşması) kavramıdır. Benliğin ayrışması sürecinde ebeveynler ile kurulan temel ilişki önemlidir. Kuramda aile bir sistemdir ve her aile ferdi tek başına bir bireydir. Fakat yeri geldiğinde üyeler birbiriyle birleşmekte ve kaynaşmaktadır (Papero, 1995).

Kendini farklılaştırma olarak adlandırılan benlik farklılaşması (Bowen, 1978); "Kişinin sahip olduğu duygusal ve entelektüel sistemlerden psikolojik olarak ayrılması ve bunun sonucu olarak köken ailesinden ve bağlı olduğu sosyal sistemlerdeki bireylerden kendini ayırması ve bağımsızlaştırmasıdır (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003). Kendini farklılaştırma, bireyin benliğini tanımlaması ve kendini özgürleştirme sürecidir (Metcalf, 2011). Bu kavram, bireylerin ayrılma ve beraberlik olarak birbirine zıt iki doğal gücü kontrol altına alma ve dengede tutma becerisinden uyarlanmıştır. Beraberlik, bireyin sevgi ve kabul görmesini vurgularken, ayrılma, bireyin bireyselliğini gösteren bir güçtür. Birbirleriyle beraber hareket eden ailelerde, bu iki gücün dengeli bir şekilde bulunduğu söylenebilir (Shapiro, Francine, Florance ve Maxfield, 2007). Sağlam bir benlik duygusuna sahip olan birey, çevresinin etkisinde kalmadan davranışlarda bulunma becerisine sahiptir (Acar ve Acar, 2013). Ayrışmayı başaramamış bireyler, kendilerini mutlu hissetmek için başkalarına bağlı iken ayrışma yaşamış bireyler, kendisinin ve çevresindeki kişilerin duygularının farkında olup kendi duygularını hissedebilmektedirler (Becvar ve Becvar, 2006). Bireyin gelişimi için önemli bir yere sahip olan benlik ayrışması, içinde büyüdüğü köken ailesinden duygusal ve bilişsel olarak farklılaşması durumudur (Bowen, 1978). Farklılaşan birey, düşünce ve duygular arasındaki farkı ayırt edebilir ve stresli durumlarda mantıklı hareket edebilir (Bowen, 1994). Bunun olmaması durumunda birey, ailesinden gelen işlevsel olmayan davranış ve değer kalıplarını sonraki kuşaklara aktarmaya devam eder (Kesici vd., 2017). Zorluklarla mücadele etmeye yardımcı olan, özerkliği bastırarak ilişkileri

engelleyen önemli bir özellik olan farklılaşma sayesinde birey, içinde bulunduğu grupta var olan işlevsiz düşünce kalıplarını fark eder (The Bowen Center, 2018).

Bireyin iç dünyası ve diğer kişilerle olan iletişimine vurgu yapan “benlik ayrımlaşması” iki ana boyut ve dört farklı alt boyuttan oluşan çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Skowron ve Friedlander, 1998). Bu alt boyutlardan kişinin iç dünyasını oluşturan “ben pozisyonu alma” ve “duygusal tepkisellik” ve kişinin diğerleri ile ilişkisine yönelik temel boyutun alt boyutlarını ise “başkalarına bağımlılık” ve “duygusal kopma” oluşturmaktadır (Skowron & Schmitt, 2003). Bireyin duygusal dünyasında yaşadığını gösteren duygusal tepkisellik, duygusal durumlar karşısında yenik düşme durumunu yansıtır. Daha düşük duygusal tepkisellik düzeyine sahip bir kişi, içinde bulunduğu durum sakın bir yanıt vermeyi gerektirdiğinde daha az duygusal yoğunlukla daha olumlu tepkide bulunabilmektedir (Bowen, 1976). Stresli bir duruma rağmen bireyin kendi değer, inanç ve bakış açısını gösterme yeteneğini ifade eden ben pozisyonu alma, kişinin kimlik direncinin sağlamlılığı anlamına gelir. (Bowen, 1978; Kerr, 1988). Kişinin stresli bir durum karşısında duygusal olarak kendi kabuğuna çekilme isteğini ifade eden duygusal kopma, stresli bir durum ortaya çıktığında kişinin kaçma, sakınma, durumu önemsememe isteği duyması olarak karşılık bulur. Duygusal kopma düzeyi azaldıkça birey stresli durumlara ve güçlü duygularla baş etmede daha yetenekli olacak ve daha düşük düzeyde duygusal olarak geri çekilme ihtiyacı hissedecektir (Bowen, 1978). Kişinin ilişkilerinde kendisini çevresindeki kişilerden ayrı tutarak düşüncelerini, değerlerini, inançlarını açılışabilme düzeyini ifade eden başkaları ile birleşme boyutu daha yüksek düzeyde başkalarını ile birleşme yaşayan kişiler duygusal olarak pozisyona saplanmış, aile kökenlerine bağlı kalmış, inançlara esir olmuştur. Bireysel olarak var olamayan kişiler, durumlara ya dogmatik ya da şikâyetçi bir biçimde yaklaşırlar ve diğer amaçlardan önce onay ve kabul arayışındadırlar. Ayrıca bu kişiler kendilerini acılı ve zararlı ilişkilerden ayrı tutamazlar (Bowen, 1978).

Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda benlik farklılaşmasının birçok psikolojik yapı ile ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Benlik farklılaşması kavramı, psikolojik iyi olma (Karababa, Mert ve Çetiner, 2018), manevi yönelim (Mert ve Topal, 2018), özgecilik (Mert ve Gülmez, 2018), sosyal uyum (Hosseinzadeh, 2014), sürekli kaygı (Işık ve Bulduk, 2016), kişisel uyum (Aslan ve Güven, 2010), algılanan psikolojik ve kişilerarası stres (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009), psikolojik gelişim (Jenkins, Buboltz, Schwartz ve Johnson, 2005), üniversiteye uyum (Skowron, Wester ve Azen, 2004), sosyal kaygı (Peleg-Popko, 2002), psikolojik tepkisellik (Johnson ve Buboltz Jr, 2000), kavramları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Üniversiteye uyum, üniversite yaşamında bulunan bireylerin içinde buldukları çok yönlü atmosfere uyumunu içeren bir süreçtir (Karahan vd., 2005). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmada, üniversiteye uyum ile sosyal kaygı, depresyon, mükemmeliyetçilik ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, otoriter anne-baba tutumu ile üniversiteye uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Üniversiteye uyum ile demokratik anne-baba tutumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (Gökkaya, 2016). Benlik ayrımlaşması bireyin, bir nevi kimlik gelişimi ile eş anlamlı ve bireyin köken ailesi ile birlikte olabilirken aynı zamanda bireyselliğini koruyabilmesi anlamına geldiği dikkate alındığında (Bowen, 1978); üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeyinde benlik ayrımlaşması değişkeni ile yapılan bu araştırmanın alana katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

1.1 Amaç

Bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırması, güçlü bir benlik duygusuna sahip olması, kararlarını başkalarının etkisi altında kalmadan bireysel olarak alması ve bu alınan kararların sorumluluğunu alabilmesi olarak tanımlanan benlik ayrımlaşması bireyin ailesinden ayrı ve bağımsız olma özelliğini fark ettiği bir süreçtir (Acar ve Acar, 2013). Kişinin kendi kararlarını alması ve bireysel olarak davranışlar sergilemesi gereken özellikle de ailesinden ilk defa ayrılan bireyler için daha da durumun anlamlı olduğu dönem üniversite yaşamıdır. Buna dayanarak, bu çalışmada üniversite öğrencilerinde üniversiteye uyum düzeyi ile benlik ayrımlaşma düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2 Problem

Literatür incelendiğinde benlik ayrışmasına yönelik sınırlı sayıda bir çalışmanın olduğu görülmektedir. Kişinin gelişim sürecinde önemli bir yere sahip olan üniversite eğitimi, benlik ayrışması gerçekleşmiş bireylerin üniversite yaşamına daha kolay adapte olacağı düşünülmektedir. Farklılaşmış insan, düşünme ile duygu (Nichols, 2013); bireysellik ve beraberlik (Kerr, 1981) arasında denge kurabilir ve duygusal dürtüleri dizginleyebilir. Bu doğrultuda araştırmada, Üniversite öğrencilerinin, üniversite yaşamına uyum düzeylerinin benliğin ayrışmasının yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaca yönelik olarak araştırmada, şu soruların yanıtı aranmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre benlik ayrışması ile üniversite yaşamına uyum arasındaki anlamlı bir fark var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde benlik ayrışması ile üniversite yaşamına uyum arasındaki bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinde benlik ayrışması üniversite yaşamına uyumu anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli

Çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analiz edilmesi bu bölümde verilmiştir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 7. Dakika sürmüştür. Eksik doldurulan ölçekler, araştırma setinden çıkarılmıştır.

2.2 Çalışma Grubu

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır. Araştırmanın verileri 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesinin Türkçe, İngilizce, İlköğretim Matematik ve Fen, Sosyal Bilgiler, Okul Öncesi ve Sınıf öğretmenliği anabilim dallarındaki 1., 2., 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 189 kız ve 87 erkek olmak üzere toplam 276 üniversite öğrencisinden elde edilmiştir. Katılımcıların 60'ı 1. sınıf (%21.7), 62'si 2. sınıf (%22.5), 79'u 3. sınıf (%28.6) ve 75'i ise 4. sınıf (%27.2) öğrencisidir.

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 189 kız ve 87 erkek olmak üzere toplam 276 üniversite öğrencisinden elde edilmiştir. Uygulama işlemi araştırmacı tarafından sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplamak için aşağıdaki ölçekler kullanılmıştır.

2.4 Veri Toplanması

Araştırma verileri, Eğitim Fakültesindeki dersliklere girerek sınıfta bulunan ve ölçekleri gönüllü olarak doldurmayı kabul eden öğrencilerden doldurması istenmiştir. Benlik ayrışması düzeyi için Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ) ve üniversite yaşamına uyumu düzeyi içinde Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği (ÜYUÖ) kullanılmıştır.

2.4.1 Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)

Araştırmadaki katılımcıların benlik ayrışması düzeyleri Skowron & Friedlander (1998) tarafından geliştirilen, daha sonra Skowron & Schmitt (2003) tarafından revize edilen, Işık ve Bulduk (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)" kullanılmıştır. Ölçme aracı 6'lı likert tipi bir ölçek ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır: 1. Duygusal tepkisellik, 2. Ben pozisyonu alma, 3. Duygusal kopma ve 4. Başkalarına bağımlılık. Ben pozisyonu alma boyunun dışındaki diğer üç alt boyut ters olarak puanlanır ve boyutlardan elde edilen puanların yükselmesi daha az düzeyde duygusal tepkiselliği, daha az düzeyde duygusal kopmayı, daha az düzeyde başkalarına bağımlılığı ve daha yüksek düzeyde benlik

ayrışmasını yansıtmaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayılarına baktığımızda, toplam ölçek için .81, duygusal tepkisellik alt boyutu için .78, ben pozisyonu alma alt boyutu için .75, başkalarına bağımlılık alt boyutu için .77 ve duygusal kopma alt boyutu için ise .74 olarak hesaplanmıştır. 5 hafta ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .74 olarak elde edilmiştir. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında sürekli kaygı ile toplam ölçek ($r = -.68$), duygusal tepkisellik ($r = -.62$), ben pozisyonu alma ($r = -.49$), başkalarına bağımlılık ($r = -.56$), ve duygusal kopma ($r = -.15$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki sonuçları elde edilmiştir. Mevcut çalışmada, toplam ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Bu değer, araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

2.4.2 Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği (ÜYÜÖ)

Katılımcıların üniversiteye uyum düzeylerinin belirlenmesinde ise Aslan (2015) tarafından geliştirilen "Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği" kullanılmıştır. Beşli likert tekniği ile değerlendirilen ölçek, "Kişisel uyum" boyutu (20 madde), "Sosyal uyum" boyutu (20 madde) ve "Akademik uyum" boyutu (20 madde) olmak üzere 60 maddeden oluşmaktadır. Uyarlama çalışmasında araştırma kapsamında toplanan veriler ile yapılan analizde varyans katsayıları sırasıyla kişisel uyum için .77 ve ÜYÜÖ'ye ait varyansın %24.69'unu açıklamaktadır. Sosyal uyum boyutu için .33 ile .71 arasında değişen ve ÜYÜÖ'ye ait varyansın %20.48'ni açıklamaktadır. Akademik uyum boyutu için .40 ile .73 arasında değişen ve ÜYÜÖ'ye ait varyansın %22.99'unu açıklamaktadır. Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği'ne ait varyansın %78.16'sinin açıklandığı görülmüştür. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayıları, kişisel uyum boyutu için .92, sosyal uyum boyutu için .89 ve akademik uyum boyutu için .93 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada, toplam ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Bu değer, araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

2.5 Verilerin Analizi

Uygulamadan önce öğrencilere araştırmanın amacı, kullanılan ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağı konusunda gerekli ön bilgiler verilmiş. Verilerin analizinde SPSS 23. programı kullanılmıştır. Üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrışması arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Korelasyon katsayısı, değişkenlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla T-testi ve değişkenlerin arasındaki ilişkiyi açıklanması için Regresyon analizleri kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Uşak Üniversitesinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin özgecilik ve benlik ayrışması düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular bu bölümde tablolar halinde verilmiş araştırma sorularına göre alt başlıklar halinde analiz edilerek yorumlanmıştır.

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik Ve Benlik Ayrışması Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
Kişisel Uyum	Kız	189	69.47	9.40	-.074	.074
	Erkek	87	69.56	11.81		
Akademik Uyum	Kız	189	71.56	13.27	.392	.696
	Erkek	87	70.92	11.16		
Sosyal Uyum	Kız	189	79.98	10.90	.145	.885
	Erkek	87	79.78	9.50		
Genel Uyum	Kız	189	221.00	25.81	.222	.824
	Erkek	87	220.26	25.48		

Duygusal Tepkisellik	Kız	189	15.52	4.15	-.779	.732
	Erkek	87	15.94	4.32		
Ben Poz. Alma	Kız	189	20.85	4.69	1.163	.246
	Erkek	87	20.15	4.60		
Duygusal Kopma	Kız	189	21.19	4.01	.343	.732
	Erkek	87	21.01	4.06		
Başkalarına Bağ.	Kız	189	19.35	4.82	.206	.837
	Erkek	87	19.22	5.08		
Toplam Ben. Ay.	Kız	189	76.91	11.54	.399	.690
	Erkek	87	76.32	10.98		

* p< .05

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin duygusal tepkisellik ($t = -.779, p > .05$), ben pozisyonu alma ($t = 1.163, p > .05$), duygusal kopma ($t = .343, p > .05$), başkalarına bağımlılık ($t = .206, p > .05$), toplam benlik ayrışma düzeyi ($t = .399, p > .05$), kişisel uyum ($t = -.074, p > .05$), sosyal uyum ($t = .145, p > .05$), akademik uyum ($t = .392, p > .05$) ve genel uyum ($t = .222, p > .05$) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Tablo 2. Üniversite Yaşamına Uyum İle Benlik Ayrışması Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Kişisel Uyum	1								
2. Akademik Uyum	.395**	1							
3. Sosyal Uyum	.462**	.323**	1						
4. Genel Uyum	.780**	.781**	.750**	1					
5. Duygusal Tepkisellik	-.105	-.007	.201**	.127*	1				
6. Ben Pozisyonu Alma	.192**	.285**	.172**	.287**	-.075	1			
7. Duygusal Kopma	.119*	.013	.407**	.220**	.207**	.131**	1		
8. Başkalarına Bağımlılık	-.017	-.024	.067	.009	.463**	.096	.432**	1	
9. Toplam Benlik Ayrışması	.075	.109	.169**	.152*	.612**	.471**	.671**	.795*	1

*p< .05 **p< .01

Üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrışması arasındaki ilişkilere baktığımızda, üniversiteye kişisel uyumun ben pozisyonu alma ($r = .19, p < .01$) ve duygusal kopma ($r = .12, p < .05$) ile düşük düzeyde, pozitif yönlü; üniversiteye akademik uyumun sadece ben pozisyonu alma ($r = .29, p < .01$) ile düşük düzeyde, pozitif yönlü; üniversiteye sosyal uyumun duygusal tepkisellik ($r = .20, p < .01$), ben pozisyonu alma ($r = .17, p < .01$), duygusal kopma ($r = .41, p < .01$) ve toplam benlik ayrışma düzeyi ($r = .17, p < .01$) ile düşük düzeyde, pozitif yönlü ve üniversiteye genel uyumun ise duygusal tepkisellik ($r = .13, p < .05$), ben pozisyonu alma ($r = .29, p < .01$), duygusal kopma ($r = .22, p < .01$) ve toplam benlik ayrışma düzeyi ($r = .15, p < .05$) ile düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Ayırmaşmasının Akademik Uyumu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,293 ^a	,086	,072	12,15626

a. Predictors: (Constant), benlik ayırmaşması (baskalarınabağ, benpoz, duygusal kopma, duygusal tepki)

Tablo 3. incelendiğinde benlik ayırmaşmasının (başkalarına bağlanma, ben pozisyonu, duygusal kopma, duygusal tepki) akademik uyumun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. R: .293, R² =.086, F (4, 271)= 6.372, p<.01. Akademik uyuma ilişkin toplam varyansın % 8. 6'sının benlik ayırmaşması ile açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Ayırmaşmasının Kişisel Uyumu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,246 ^a	,060	,047	9,95913

a. Predictors: (Constant), benlik ayırmaşması (baskalarınabağ, benpoz, duygusal kopma, duygusal tepki)

Tablo 4. incelendiğinde Benlik ayırmaşmasının ayırmaşmasının (başkalarına bağlanma, ben pozisyonu, duygusal kopma, duygusal tepki) kişisel uyumun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. R: .246, R²=.060, F (4, 271)= 4.361, p<.01. Kişisel uyuma ilişkin toplam varyansın % 6'sının benlik ayırmaşması ile açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Ayırmaşmasının Sosyal Uyumu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,509 ^a	,259	,248	9,07259

a. Predictors: (Constant), benlik ayırmaşması (baskalarınabağ, benpoz, duygusal kopma, duygusal tepki)

Tablo 5. incelendiğinde benlik ayırmaşmasının (başkalarına bağ, ben pozisyonu, duygusal kopma, duygusal tepki) sosyal uyumun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. R: .509, R²=.259, F (4, 271)= 23.674, p<.01. Sosyal uyuma ilişkin toplam varyansın % 25,9'sinin benlik ayırmaşması ile açıklandığı ifade edilebilir.

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1 Sonuç

Araştırma sonucunda, üniversiteye kişisel uyum ile stres, güçlü duygulanım ve önemli kişilerin baskısına rağmen bireyin kendisi gibi olma durumu olan ben pozisyonu alma ve stresli bir durum karşısında duygusal olarak kendi kabuğuna çekilme isteği olarak ifade edilen duygusal kopma değişkenleri arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinde ben pozisyonu alma (kendi kimliğine bürünme) ve duygusal kopma (kendi kabuğuna çekilme isteği) düzeyi arttıkça kişisel uyum düzeyi de artmaktadır. Üniversiteye akademik uyumun sadece ben pozisyonu alma (kendi kimliğine bürünme) ile düşük düzeyde, pozitif yönlü ilişkisi görülmüştür. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinde ben pozisyonu alma (kendi kimliğine bürünme) düzeyi arttıkça akademik uyum düzeyi de artmaktadır. Araştırmada, üniversiteye sosyal uyum düzeyi ile duygusal durumlar karşısında yenik düşme olarak tanımlanan duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma (kendi kimliğine bürünme), duygusal kopma (kendi kabuğuna çekilme isteği) ve toplam benlik ayırmaşma düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin benlik ayırmaşma düzeyi arttıkça sosyal uyum düzeyleri de artmaktadır. Son olarak araştırma bulgularında, üniversiteye genel uyum düzeyi ile duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve toplam benlik ayırmaşma düzeyi ile pozitif yönde ilişki içinde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinde duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma ve toplam benlik ayırmaşma düzeyi arttıkça öğrencilerin genel uyum düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca, araştırma bulguları üniversite öğrencilerinde, duygusal tepkisellik,

ben pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık, toplam benlik ayırışma düzeyi, kişisel uyum, sosyal uyum, akademik uyum ve genel uyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca araştırma sonucu incelendiğinde, benlik ayırışmasının (başkalarına bağlanma, ben pozisyonu, duygusal kopma, duygusal tepki) akademik, kişisel ve sosyal uyumun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bu durum üniversite öğrencilerinin üniversite uyumuna ilişkin toplam varyansın benlik ayırışması ile açıklandığı söylenebilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde üniversite yaşamına uyum düzeyinde benlik ayırışmasının yordayıcı rolünün cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve ilişkisinin olup olmadığının araştırıldığı bu çalışmada; benlik ayırışması ile üniversite yaşamına uyum arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığı ve görece önem sırasına göre ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve duygusal tepkisellik boyutlarının üniversite yaşamına uyum düzeyinde yordayıcı konumda olduğu görülmüştür.

4.2 Tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde benlik ayırışması ile üniversite yaşamına uyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum alt boyutlarında kişisel uyum düzeyi ile ben pozisyonu alma (kendi kimliğine bürünme), kendi olarak duygusal kopma (kabuğuna çekilme isteği) değişkenleri arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca üniversiteye sosyal uyum düzeyi ile duygusal tepkisellik (duygusal durumlar karşısında yenik düşme), ben pozisyonu alma duygusal kopma ve toplam benlik ayırışma düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun yanında üniversite öğrencilerinde toplam benlik ayırışması ile üniversite yaşamına genel uyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, literatür tarafında desteklediği söylenebilir. Araştırma bulgusu benlik farklılaşmasının – ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve duygusal tepkisellik – alt boyutlarının üniversite yaşamına uyum düzeyinde yordayıcı rolü olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinde benlik ayırışma düzeyi arttıkça üniversite yaşamına uyum düzeyi de artmaktadır ki bu durumda benlik ayırışması bireyin üniversite yaşamına uyum düzeyinin önemli bir yordayıcısı olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, benlik ayırışmasının kişinin psikolojik iyi olma (Karababa vd., 2018), manevi yönelim (Mert ve Topal, 2018), özgeçilim (Mert ve Gülmez, 2018), kişilerarası ilişkiler (Choi ve Murdock, 2017), aile ilişkileri (Ross, Hinshaw ve Murdock, 2016), sürekli kaygı (Işık ve Bulduk, 2016), ebeveyn bağlanma problemleri (Hainlen, Jankowski, Paine ve Sandage, 2016), kişisel uyum (Aslan ve Güven, 2010), sosyal kaygı (Peleg ve Zoabi, 2014) ve psikolojik belirtiler (Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012) kavramları ile ilişki içinde olduğunu görülmektedir. Buna göre yapılan araştırmalar, mevcut çalışma bulgularını desteklediği söylenebilir.

Bireyin hem kendisi hem de çevresi ile iyi ilişkiler kurabilme ve bu ilişkileri sürdürebilme becerisi üniversite yaşamının çok yönlü doğasına uyum sürecinde önemlidir. (Karahana vd., 2005). Bu ifade doğrultusunda, bireyin üniversite yaşamında yeni yaşantılara, yeni sosyal ilişkilere, farklı çevrelere vb. uyum sağlama noktasında bir kişilik yapısı olan benlik ayırışması kavramının üniversiteye uyum üzerinde rol aldığını ortaya koyan araştırma bulgusu şaşırtıcı olmayacaktır. Bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliğiyle içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi genel bir uyum göstergesidir (Yavuzer, 1996). Alan yazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin, büyük çoğunluğunun kendilerini yalnız hissettikleri, buldukları grup içinde uyuşmazlıklar yaşadıkları (İkiz ve Otlu, 2015), sosyal ağları kullanmada zorluklar çektikleri (Yao, Han, Zeng, ve Guo, 2013), akademik, psikososyal uyum eksikliği yaşadıkları (Adams, 2014) akademik çalışmalar ve psikolojik gelişimde zorluklar yaşadıkları (Wang, Chen, Zhao ve Xu, 2006) ve birçok problem alanıyla karşı karşıya kaldıkları (Zhang, Wei ve Wang, 2003) görülebilmektedir. Birinci sınıf kolej öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada, yüksek benlik ayırışması (ayrışma-birleşme) düzeyine sahip öğrencilerin, aile ilişkileri ve kişilik değişkenlerinin okula uyum düzeylerini daha iyi açıkladığı görülmektedir (Holmbeck ve Wandrei, 1993). Ben pozisyonu alma yani içsel motivasyon, kimliğin düzenlenmesi, kendine saygı, algılanan stres, dışsal düzenleme, içselleştirme düzenlemesi

gibi faktörlerin öğrencilerin uyumunu açıkladığı görülmüştür (Petersen, Louw ve Dumont, 2009). Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumlarının öğrencilerin uyumunu etkilediği ortaya çıkmıştır (Arı, 1989). Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise yeni yaşamına uyum sürecinde, çocukluktan yetişkinliğe geçişte eski davranışları değiştirmeye veya yeni problemin üstesinden gelmeye çalışırken yeni yollar bulmak şeklinde bilişsel uyum yaşamaktadır (Crow ve Graham, 1973). İşte bu noktada görülmektedir ki kişilik yapısı özelliğine sahip benlik ayrımlaşması üniversite yaşamına uyumda önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, mevcut çalışma bulgularının desteklediği söylenebilir.

Araştırma bulgusunda benlik ayrımlaşması ve üniversite yaşamına uyum değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde yapılan araştırmalarda, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada kişisel ve sosyal uyum puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, akademik uyum düzeyinin ise cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kız öğrencilerin akademik uyum düzeylerinin erkek öğrencilerinkine göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Gökkaya, 2016; Akay, 1990). Elde edilen sonuçları destekleyen, cinsiyete göre üniversite ortamına uyum düzeylerinin, kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin farklılaşmadığını ortaya koymaktadır (İkiz, Asıcı, Savcı ve Yörük, 2015; Balabanlı, 1990). Diğer değişkenlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde, mevcut çalışma bulgularının desteklediği söylenebilir.

Üniversite yaşamında bireyler, birçok problem ile karşı karşıya kalmaktadır (Karababa vd., 2018). Bireylerin sorunlar karşısında daha güçlü durmaları ve sorunların üstesinden gelmeye çalışmaları bireylerin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin daha yüksek olmasına neden olabileceği söylenebilir. Benlik ayrımlaşması yapısını düşünce ve duygular arasındaki farkı ayırt etme yeteneği olarak açıklanmıştır (Licht ve Chabot, 2006). Benliği farklılaşma düzeyi yüksek olan kişilerin, toplumsal ve kişilerarası ilişkilerinde sakin kalabildikleri ve esnek davranabildikleri; farklılaşma düzeyi düşük kişilerin ise duygularla boğulmuş ve stres düzeyi yüksek kişiler olduğu bilinmektedir (Lampis, Cataudella, Busonera ve Skowron, 2017). Mevcut çalışmada, üniversite öğrenirlerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerini etkileyen diğer bir değişkenin ben pozisyonu alma boyutu olduğu görülmüştür. Ben pozisyonu alma, bireyin kendi kimliğine bürünmesi, duygu ve düşüncelerini sorumlu bir biçimde ifade etmesi ve diğer bireylerle kendi düşüncelerini rahatça paylaşmasını içermektedir (Bowen, 1985; Kerr, 1988 ve Bowen, 1988). Stresli bir durum karşısında duygusal olarak kendi kabuğuna çekilme isteği olarak ifade edilen duygusal kopma değişkenleri arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Duygusal kopma boyutunda bireylerin diğerlerinden uzak durmaları, yakınlığın önemini inkar etmeleri ve diğerler insanlardan uzak kalma olarak görülmektedir (Bowen, 1976, 1985; Kerr ve Bowen, 1988). Duygusal kopma benlik ayrımlaşması ile ters ilişki içindedir. Bireylerin üniversite yaşamına uyumunu negatif yönde etkilemekte ve uyumu geciktirmektedir. Duygusal kopma arttıkça benlik ayrımlaşması azalmaktadır. Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerini etkileyen diğer bir değişken ise duygusal tepkisellik, bireyin bilgi işleme sürecini duyguların etkisinden kurtulmaması ve durumlar karşısında mantıklı bir tepki gösterememesine neden olmak olarak açıklanmaktadır (Bowen, 1996 ve Bowen, 1978). Farklılaşma, bireyin işlevsel olmayan davranış kalıplarını, uyum sağlama ve iyileşme yeteneğini anlamak için ele alınması gereken önemli konulardan biridir (Kerr, 1981). Benlik farklılaşması üniversite yaşamına uyumu anlamamıza yardımcı olabilecek önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Yüksek farklılaşma yaşayan bireyler, yoğun ilişkilere daha az eğilim ve strese karşı daha çok uyum gösterebilirler. Farklılaşabilen insan, düşünce ve duygular arasındaki farkı ayırt edebilir ve stresli durumlarda mantıklı davranabilir (Bowen, 1994). Bundan dolayı üniversite öğrencileri, duyarlı olmaları, anksiyete durumunda düşünerek hareket edebilmeleri, olumsuz yanlarını kabul edebilmeleri, esnek olmaları, gelişimine ve çevresine ilişkin farkındalık düzeyine sahip olmaları, yaşamları daha başarılı, düzenli ve yeni yaşama uyum sağlama olasılıkları daha yüksek düzeyde olacaktır (Metcalf, 2011).

4.3 Öneriler

Birçok çalışmada olduğu gibi, bu araştırmanın da sınırlılıkları vardır. Seçilen örneklem grubu, Uşak Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır. Bu nedenle, elde edilen sonuçların sağlıklı değerlendirilmesi için, geniş örneklem gruplarıyla çalışılması konu ile ilgili doğru genelleme yapılmasını kolaylaştıracaktır.

Üniversite öğrencileri güçlü sosyal ilişkilerin ön planda olduğu bir gruptur. Öğrencilerin üniversiteye uyum sürecini daha kolay bir hale getirecek, kişilerarası ilişkilerini düzenleyecek eğitimler ve seminerler düzenlenebilir. Bu kapsamda üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için bilgilendirme ve oryantasyon çalışmalarının daha kapsamlı olmasının etkili ve yararlı olabileceği de ön görülmektedir. Üniversite çok yönlü yaşamı, sosyalliğin baskın olduğu bir dönem olmakta birlikte bu ortamlarda bireyin uyum sağlamasını etkileyen kişilik yapısı içinde değerlendirilen benlik kazanımının gerçekleşmeye devam ettiği bir dönem özelliği taşıması ile önemlidir. Bunun için öğrenciler topluluklara katılmaya teşvik edilebilir. Aynı zamanda öğrencilerin sosyal ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilecekleri spor salonu, tiyatro, sinema salonu, kafeteryalar gibi ortamlar tasarlanması üniversite yaşamına uyumu hızlandıracaktır.

Bireyin bağımsız hareket etme ve kendi başına karar verme imkânı bulduğu üniversite yılları benlik ayrışması açısından değerlidir. Bireyin kendi kararlarını vermesinin bir sonucu olarak içinde bulunduğu grup içinde de saygınlığını ve sosyalliğini arttırması şartı olamayacaktır. Bundan dolayı benlik ayrışması için üniversite öğrencilerine kavramı açıklayıcı seminerler düzenlenebilir.

Yapılan araştırma, nicel çalışma olup bundan sonraki araştırmalarda benlik ayrışmasının üniversite yaşamına uyum düzeyindeki rolü nitel çalışmalarla araştırılabilir.

Ayrıca benlik ayrışmasının farklı değişkenler ilişkilerine bakılabilir ve aynı değişkenlerin farklı çalışma grupları ile incelenmesi sonuçların genellenebilirliği açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

- Acar, T. ve Acar, N. V. (2013). "Babam ve Oğlum" filmi'nin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisi'nin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 37-53.
- Adams, K. S. (2014). *Predicting student adaptation to college by learning and study strategies*. Georgia Educational Research Conference. Paper 41. <http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/> gera.
- Akay, N. (1990). *Lise öğrencilerine ilişkin bazı niteliklerin sosyal ve kişisel uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aladağ, M. (2009). Üniversiteye uyum konusunda yürütülen akran danışmanlığı programının değerlendirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 12-22
- Aras, E. ve Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, Vol: 8, Issue: 30, pp. (1313-1341).
- Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, S. (2015). Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği'nin Geliştirilmesi (Development of Adjustment to University Life Scale). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(4), 132-145
- Aslan, S. ve Güven, M. (2010). Ergenlerde ayrışma bireyleşme ile okul zorbalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 125-142
- Balabanlı, F. (1990). *Öğretmen liselerinde okuyan öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Becvar, D. S. ve Becvar, R. J. (2006). *Family therapy: A systemic integration*. USA: Pearson Education, Inc.
- Baker, R. W. ve Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Bowen, M. (1994). *Family therapy in clinical practice*. Lanham MD: Rowman & Littlefield.
- Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.

- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Rowman & Littlefield.
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin. (Ed.). *Family therapy*. New York: Gardner.
- Ceylan, E. (1999). *Mesleki sorun düzeyleri farklı okul öğretmenlerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Choi, S. W. ve Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: the mediating role of anger expression. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 21-30.
- Crow, L. D. ve Graham, T. F. (1973). *Human development and adjustment*. New Jersey: Little Field, Adams and Co.
- Enochs, W. K. ve Roland, C. B. 2006. Social adjustment of college freshmen: the importance of gender and living environment. *College Student Journal*, 40(1), 63-72
- Erdoğan, S., Şanlı, H. S. ve Şimşek, B. H. (2005). Gazi üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13, 479-496.
- Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hainlen, R. L., Jankowski, P. J., Paine, D. R. ve Sandage, S. J. (2016). Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172-183.
- Holmbeck, G. N. ve Wandrei, M. L. (1993). Individual and relational predictors of adjustment in first-year college students. *Journal of Counseling Psychology*, 40(1), 73-78.
- İkiz, E., Asıcı, E. Savcı, M. ve Yörük, C. (2015). Problemler internet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 34-50.
- İkiz, F. E. ve Otlu, B. M. (2015). Üniversite yaşamına uyum sürecinde yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 35-52.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C. J., Schwartz, J. P. ve Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27, 251-261.
- Johnson, P. ve Buboltz, W. C., Jr. (2000). Differentiation of self and psychological reactance. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 22, 91-102.
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayırma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 19(2), 1235-1263.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Dicle, A. Y. (2005). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin denetim odağı ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 6-15.
- Kesici, Ş. Mert, A. Köklü-Bayrakçı, E. ve Kiper, C. (2017). *Vaka örnekleriyle birlikte aile danışma kuram ve teknikleri*. Ankara: Nobel yayınları
- Kerr, M. E. (1988). Chronic anxiety and defining a self. *Atlantic Monthly*, 9, 35-58.
- Kerr, M. E. ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Kerr, M. (1981). *Family systems theory and therapy*. In A. S. Gurman ve D. P. Kniskern (Ed.), *Handbook of family therapy* Vol.1 (ss. 20 – 45). New York: Brunner/Mazel, Inc.
- Krycak, R. C., Murdock, N. L. ve Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy*, 34(4), 495-515.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. ve Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62-72.
- Licht, C. ve Chabot, D. (2006). The Chabot Emotional Differentiation Scale: A theoretically and psychometrically sound instrument for measuring Bowen's intrapsychic aspect of differentiation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 167-180.

- Mert, A. ve Topal, İ. (2018). Benlik ayırışmasının manevi yönelimi yordayıp yordamadığını ve bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (14), 68-91.
- Mert, A. ve Gülmez, E. (2018). Özgeçilicilik ile benlik ayırışması arasındaki yordayıcı ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Turkish Studies*, 13(11), 961-989.
- Metcalf, L. (2011). *Marriage and family therapy: a practice-oriented approach*. New York: Springer P,
- Nichols, M, P. (2013). *Aile terapisi kavramlar ve yönetimler*. (Çev: Okhan Gündüz,) Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2014). *Benliğin ayırışması ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur, 24-26 Nisan, 2014.
- Usta, S., Sayın, Y. ve Güzelipek, Y. A. (2017). Yabancı uyruklu öğrencilerin kente ve üniversiteye uyumu: Karaman ili örneği. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 7(3), 565-577.
- Palladino, J. J. ve Tryon, G. S. (1978). "Have the problems of entering freshman changed?". *Journal of College Student Personnel*, 19, 313-316.
- Papero, D. V. (1995). Bowen family systems and marriage. In N. S. Jacobson ve A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (ss. 11-30), New York: Guilford Press.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen Theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and psychological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Peleg, O. ve Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 68, 221-228.
- Petersen, I., Louw, J. ve Dumont, K. (2009). Adjustment to university and academic performance among disadvantaged students in South Africa. *Educational Psychology*, 29(1), 99-115.
- Reishl, T. M. ve Hirsch, B. J. (1989). Identity commitments and coping with a difficult developmental transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 18, 55-69.
- Ross, A. S., Hinshaw, A. B. ve Murdock, N. L. (2016). Integrating the relational matrix: attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance. *Contemporary Family Therapy*, 38(4), 400-411.
- Skowron, E., Stanley, K. ve Shapiro, M., (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31, 3-18.
- Skowron, E. A., Wester, S. R. ve Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 82, 69-78.
- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, adjustment, problem solving, and ethnic belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 82, 319-328.
- Skowron, E. A. ve Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.
- Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self-inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 235-246. Doi:10.1037/0022-0167.45.3.235.
- Sexton, T., Weeks, G. ve Robbins, M. (2003). *Handbook of Family Therapy: The Science and Practice of Working with Families and Couples*. Brunner-Routledge.
- Sevinç, S. (2010). *Mersin üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kuramsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396
- Shapiro, Francine, Florance W. K. ve Maxfield, L. (2007). *Handbook of EMDR and family therapy processes*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

- Şahan, B. ve Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının katılımcıların ayrışma bireyleşmeye yönelik farkındalıkları açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 67-95.
- The Bowen Center. (2018). *Differentiation of self*. The Bowen Center: One Family's Story - Theory - Bowen Center For The Study Of The Family. <https://thebowencenter.org/theory/eight-concepts/>. Erişim tarihi: 15.03.2018
- Yao, B., Han, W., Zeng, L. ve Guo, X. (2013). Freshman year mental health symptoms and level of adaptation as predictors of Internet addiction: A retrospective nested case-control study of male Chinese college students. *Psychiatry Research*, 210(2), 541-547.
- Yavuzer, H. (1996). *Çocuk ve suç* (8. Baskı). İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Wang, A., Chen, L., Zhao, B. ve Xu, Y. (2006). First-year students' psychological and behavior adaptation to college: The role of coping strategies and social support. *US-China Education Review*. 3(5), 51-57.
- Zhang, H. Y., Wei, W. F. ve Wang, Y. S. (2003). The psychological analysis and answer on universities students internet dependence. *Heath Psychology Journal* 5, 323-327.

Extended Summary

The university life actually brings along anxiety and stress as well as excitement and happiness that it creates-. Academic difficulties, accommodation, nutrition, financial problems, longing to old life, social relationship problems, loneliness, etc. can be expressed as the main factors causing anxiety and stress in university life-. Some people minimize this anxiety by keeping up with these new situations quickly, while others have difficulty in coping with these stressful situations. The adaptation problems created by this new period are seen as the main difficulties that individuals often experience. Adjustment to the university is a process involving adaptation to the multifaceted atmosphere in which individuals in university are included-. It was seen that the most often expressed problem in the studies done regarding this process is the difficulty of adjustment to university and its associated social life-.

The circumstances that individuals face in their surroundings and personality traits may affect the adjustment process-. One of the predicted personality traits that can play a role in the adjustment process is the concept of differentiation of self that shapes Bowen's Theory of Family System. The basic relationship that is established with the parents is important in the differentiation of self process. The family is a system in theory, and each family member is an individual. But when appropriate, the members unite and socialize-.

This concept was adapted from the ability of individuals to control and balance two opposing natural forces which are separation and cooperation. While the togetherness emphasizes that the individual gains love and acceptance, separation is a power that shows the individuality of the individual. It can be said that these two forces are in balance in the families acting in concert with each other. - An individual who has a strong sense of self has the ability to show behavior without being influenced by his surroundings. While individuals who have failed to differentiate are dependent on others for feeling happy, individuals who have experienced differentiation are aware of their own feelings and feelings of persons those around, and can feel their own emotions.

Purpose

The university life is the period when the person has to make his own decisions and to demonstrate individual behavior, especially is more important for individuals who separate from the family for the first-time. Based on this, it was aimed to examine the relationship between the level of adjustment to university life and the level of differentiation of self in the university students in this study.

Results

It was seen in the research findings that the variables of the adjustment to university life and differentiation of self did not differ significantly according to gender. It was reached the significant correlations in relationships between the adjustment to university life and differentiation of self. It was seen that academic adjustment to the university has positive relationship only with the taking an "I" position.

Discussion

Present research examined the relationship between the adjustment to university life and the differentiation of self in university students. According to the research results, there is a positive relationship between personal adjustment to university and the taking an "I" position and the emotional cutoff. According to this result, as the level of emotional cutoff and taking an "I" position in university students increases, the level of personal adjustment also increases. It was seen that academic adjustment to the university has positive relationship only with the taking an "I" position. According to this result, as the level of taking an "I" position in university students increases, the level of academic adjustment also increases. In the study, it was found a positive relationship between the level of social adjustment to university and the level of emotional responsiveness, taking an "I" position, emotional cutoff and total differentiation of self. According to this result, as the differentiation of self-level of university students increases, the level of social adaptation of them

also increases. Finally, it was found in the research findings that general level of adjustment to university has positive relationship with the level of emotional responsiveness, taking an "I" position, emotional cutoff and total differentiation of self. According to this result, as the levels of emotional responsiveness, taking an "I" position, emotional cutoff and total differentiation of self in the university students increase, the general levels of adjustment of the students also increase. Additionally, it was seen in the research findings that the levels of emotional responsiveness, taking an "I" position, emotional cutoff, dependence on others, total differentiation of self and the scores of personal adjustment, social adjustment, academic adjustment and general adjustment in university students did not differ significantly according to the gender.

It was seen in the research findings that variables of the differentiation of self and the adjustment to university life did not differ significantly in terms of gender. - It was seen in the study conducted with university students that personal and social adjustment scores did not show a significant difference according to gender, whereas the level of academic adjustment significantly differ according to gender, and the academic adjustment level of female students were higher than male students.

The ability of the individual to establish and maintain good relationships with himself and his surroundings is important in the process of adjustment to the multifaceted nature of university life. In the context of this expression, that the research finding suggesting the concept of differentiation of self which is a personality structure plays a role regarding adjustment of individual to new experiences, new social relations and different circles etc. in university life, will not be surprising. That a person can establish and maintain a balanced relationship between the sense of self and the environment in which he or she lives, is an indicator of adjustment in general-. When the literature was examined, it was not encountered to any study which is more predictive of adjustment in terms of status of differentiation, individuation, family relationships, personality variables and leaving the house of college students than the study conducted by Holmbeck and Wandrei (1993) and supporting to the findings above. At this point it is seen that differentiation of self which has characteristics of personality structure has an important influence on adjustment to university life. It was also seen that factors such as internal motivation, organization of identity, self-esteem, perceived stress, external regulation, and internalization regulation explained the adjustment of students-. In another study in the literature, the adolescent not only tries to overcome the adjustment process as healthy way in the transition from childhood to adulthood but also shows cognitive adjustment including the reaction to change the old behavioral approach or find new ways to overcome the new problem-.

Finally, when having been evaluated the data which was obtained in this study, the most important finding to be emphasized is that the examination of the relationship between adjustment to university life and differentiation of self in university students is interrelated. Therefore, it is thought that the studies that are carried out about the self-recognition of individuals in the university education process and past education stages will be important.